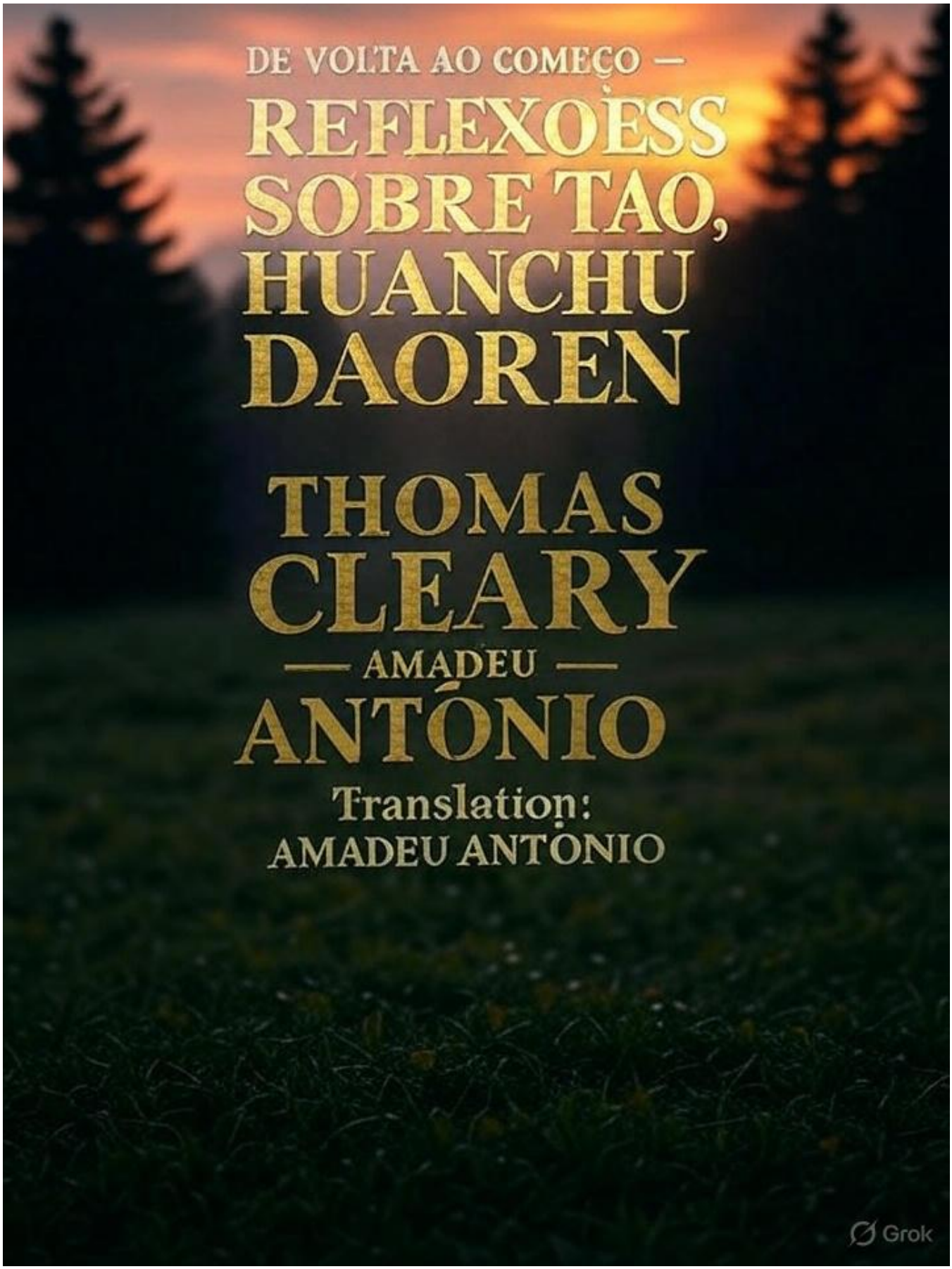
DE VOLTA AO COMEÇO —
REFLEXÕESS
SOBRE TAO,
HUANCHU
DAOREN
THOMAS
CLEARY
— AMADEU —
ANTÔNIO
Translation:
AMADEU ANTÔNIO
Grok

# PREFÁCIO DO TRADUTOR

Voltar às Origens é uma coleção de meditações sobre coisas fundamentais na vida humana. Foi escrito por volta de 1600 por um erudito chinês aposentado, Hong Yingming, cujo nome taoista, Huanchu Daoren, significa "Um Viajante de Volta às Origens". Nela pode ver-se uma forma de taoismo leigo que remonta a muitos séculos mais atrás na história, na qual os insights históricos e sociológicos do confucionismo pristino foram combinados com os conhecimentos e metodologias educacionais e psicológicos avançados do budismo e do taoismo.

Nada se sabe realmente sobre Huanchu Daoren, exceto que escreveu o presente volume de meditações, originalmente intitulado "Conversas de Raízes Vegetais", e compilou uma coleção de histórias sobre os feitos extraordinários de adeptos taoistas e budistas. Identifica-se como confucionista, o que significa que é um leigo; o seu epíteto taoista, "Voltar às Origens", diz em simbolismo calendárico que passou dos sessenta anos, aposentou-se dos assuntos públicos e iniciou um novo ciclo de vida. Estas são as suas reflexões sobre os segredos da serenidade e da sabedoria num mundo em mudança, reflexões sobre as quatro estações de uma vida.

Aqueles que vivem virtuosamente podem estar desolados por algum tempo, mas aqueles que dependem de bajular os poderosos estão destituídos para sempre. As pessoas despertas observam o que está para além das coisas e pensam na vida após a morte, por isso preferem experimentar uma desolação temporária do que uma destituição permanente.

Quando se está apenas ligeiramente envolvido no mundo, o efeito que o mundo tem sobre nós também é ligeiro. Quando se está profundamente enredado nos assuntos, as maquinações também se aprofundam. Assim, para as pessoas iluminadas, a simplicidade é

melhor do que o refinamento, e a liberdade é melhor do que a pontualidade.

A mentalidade das pessoas iluminadas, como o azul do céu e a luz do sol, não deve ser ocultada dos outros. Os talentos das pessoas iluminadas, como joias a serem escondidas, não devem ser facilmente dados a conhecer aos outros.

As pessoas são consideradas puras de coração quando não se aproximam do poder e do fausto; mas aquelas que podem estar perto sem serem afetadas são as mais puras de todas. As pessoas são consideradas de mente elevada quando não sabem conspirar e intrigar; mas aquelas que sabem fazê-lo e ainda assim não o fazem são as mais elevadas de todas.

Quando se ouve constantemente palavras ofensivas e se tem sempre algum assunto irritante em mente, só então se tem uma pedra de amolar para o desenvolvimento do caráter. Se se ouvir apenas o que agrada e se lidar apenas com o que emociona, então se está a enterrar a vida em veneno mortal.

Mesmo os pássaros ficam tristes numa tempestade violenta; mesmo as plantas ficam felizes num dia de sol. Obviamente, o céu e a terra não podem prescindir de uma força moderadora nem por um dia; a mente humana não pode prescindir de um espírito alegre nem por um dia.

Bebidas fortes, carnes gordurosas e pratos picantes não são realmente saborosos; o verdadeiro sabor é delicado. Maravilhas e singularidades não são características de pessoas completas; as pessoas completas são simplesmente normais.

O universo é silencioso e imóvel, mas os trabalhos da energia nunca descansam, nem por um momento. O sol e a lua estão em movimento dia e noite, mas a sua luz nunca muda. Assim, as pessoas iluminadas

devem ter um sentido de urgência quando estão em lazer e um humor de relaxamento quando estão ocupadas.

Tarde da noite, quando todos estão quietos, senta-te sozinho e olha para a mente; então notarás a ilusão a terminar e a realidade a aparecer. Ganhas um grande sentido de potencial nisso a cada vez. Uma vez que tenhas notado a realidade a aparecer e ainda assim aches que a ilusão é difícil de escapar, também te encontrarás grandemente humilhado.

As bênçãos muitas vezes dão origem a danos, por isso sê cuidadoso quando as coisas estão a correr bem. O sucesso pode ser alcançado após o fracasso, por isso não desistas apenas quando foste desapontado.

Aqueles que vivem simplesmente são muitas vezes puros, enquanto aqueles que vivem luxuriosamente podem ser servis e submissos. Parece que a vontade é clarificada pela simplicidade, enquanto a conduta é arruinada pela indulgência.

Sê aberto e de mente larga nesta vida, para que ninguém tenha uma queixa contra ti. Que a tua generosidade continue muito depois da tua morte, para que as pessoas fiquem satisfeitas.

Onde a estrada é estreita, para por um momento para deixar os outros passar; quando há boa comida, deixa um terço da tua porção para os outros desfrutarem. Esta é uma boa maneira de viver no mundo em paz e felicidade.

Há um verdadeiro Buda na vida familiar; há um verdadeiro Tao nas atividades quotidianas. Se as pessoas puderem ser sinceras e harmoniosas, promovendo a comunicação com uma atitude alegre e palavras amigáveis, isso é muito melhor do que a prática formal de meditação.

As pessoas que são compulsivamente ativas são instáveis, enquanto aquelas que são viciadas na quietude são indiferentes. Deve-se ter um espírito vivo no meio da tranquilidade; esta é a mentalidade dos iluminados.

Não sejas demasiado severo ao criticar os defeitos das pessoas; considera quanto elas podem suportar. Não sejas demasiado elevado ao enaltecer a virtude, para que as pessoas possam seguir.

Um verme na sujidade é sujo, mas transforma-se numa cigarra e sorve orvalho na brisa de outono. Plantas podres não têm brilho, mas transformam-se em fogo-fátuo e brilham ao luar de verão. Assim, sabemos que a pureza emerge da impureza, e a luz nasce da escuridão.

A presunção e a arrogância são estados de mente adquiridos. Conquista os estados de mente adquiridos, e a sanidade básica pode desdobrar-se. A paixão e a obstinação fazem parte da consciência falsa; apaga a consciência falsa, e a verdadeira consciência aparecerá.

Pensa na comida com o estômago cheio, e descobres que não te importas com o sabor. Pensa na luxúria depois de fazer amor, e descobres que não te importas com o sexo. Portanto, se as pessoas sempre refletirem no arrependimento que sentirão depois para prevenir a tolice no momento, serão estáveis e não errarão na ação.

Quando se está numa posição importante, não percas o humor de aposentadoria no campo. Quando se está em lazer na retiro, mantém os assuntos de estado em mente.

Não é necessariamente preciso buscar sucesso no mundo; evitar erros é em si um sucesso.
Não busques gratidão de outras pessoas; é uma graça não ser ressentido.

A diligência conscienciosa é uma virtude, mas se for demasiado dura, não traz conforto e alegria. A frugalidade e a simplicidade são nobres, mas se forem demasiado austeras, não há maneira de ajudar os outros.

Aqueles que chegaram a um impasse devem examinar as suas intenções originais; aqueles que tiveram sucesso devem notar para onde se dirigem.

Quando os ricos e bem-estabelecidos, que deveriam ser generosos, são em vez disso rancorosos e cruéis, tornam o seu comportamento miserável e baixo apesar da sua riqueza e posição. Quando os intelectualmente brilhantes, que deveriam ser reservados, em vez disso se exibem, são ignorantes e tolos na sua fraqueza apesar do seu brilho.

Depois de se ter estado numa posição baixa, sabe-se quão perigoso é subir a um lugar alto. Uma vez que se esteve na escuridão, sabe-se quão revelador é entrar na luz. Tendo mantido a quietude, sabe-se quão cansativa é a atividade compulsiva. Tendo nutrido o silêncio, sabe-se quão perturbador é falar muito.

Pode-se livrar da mundanidade depois de abandonar as ambições mundanas. Pode-se entrar na sapiência depois de abandonar as ambições espirituais.

Os desejos não ferem a mente tanto quanto as opiniões. Os sentidos não impedem a iluminação tanto quanto o intelecto.

Os sentimentos humanos são volúveis; o mundo está cheio de perigos. Quando se está num impasse, sabe como recuar. Quando as coisas estão a correr bem, esforça-te por permanecer deferente.

Ao lidar com pessoas mesquinhas, é fácil ser severo com elas, mas difícil evitar desprezá-las. Ao lidar com pessoas superiores, é fácil ser respeitoso com elas, mas difícil ser cortês com elas.

É melhor ser simples e rejeitar o intelectualismo, para reter a sanidade e devolvê-la ao universo. É melhor declinar a extravagância e contentar-se com a simplicidade, para deixar um bom nome no mundo.

Para conquistar demónios, primeiro conquista a tua mente. Quando a mente é subjugada, os demónios retiram-se obedientemente. Para controlar patifes, primeiro controla o teu próprio humor. Quando o teu humor está equilibrado, os patifes não podem aproximar-se de ti.

Ensinar alunos é como criar uma filha casta; é necessário ser estrito sobre onde vão e cuidadoso sobre quem veem. Uma vez que se misturem com as pessoas erradas, é como plantar sementes más num campo limpo; será difícil cultivar uma boa colheita.

Em assuntos de desejo, não te envolvas apressadamente por causa da fácil disponibilidade; uma vez envolvido, afundarás profundamente. Em assuntos de princípio, não recues por medo da dificuldade; uma vez que recues, perderás o teu terreno por completo.

Aqueles que são cuidadosos cuidam bem de si mesmos e dos outros também, cuidadosos em todas as situações. Aqueles que são descuidados desprezam-se a si mesmos e aos outros também, descuidados em tudo. As pessoas iluminadas fazem questão de não serem nem demasiado preocupadas nem demasiado indiferentes.

Àqueles que se aproximam de ti com riquezas, responde com humanidade. Àqueles que se aproximam de ti com estatuto, responde com justiça. As pessoas iluminadas não são prisioneiras de governantes. Quando as pessoas estão determinadas, podem superar o destino; quando a vontade está unificada, pode mobilizar energia. As pessoas iluminadas nem sequer deixam a natureza colocá-las num molde fixo.

Ao estabelecer-se na sociedade, se fores sem nobreza de caráter, será como escovar as roupas na poeira ou lavar os pés na lama. Como podes ser livre? Nas tuas relações com o mundo, se não fores deferente, será

como uma mariposa a voar para uma chama ou um carneiro a bater numa cerca. Como podes estar em paz?

Os alunos precisam de reunir o seu espírito vital e colocá-lo inteiramente num caminho. Se cultivares qualidades pessoais com a mente focada no sucesso e na honra, não farás progresso real. Se leres com o interesse focado no prazer da estética literária, não aprofundarás a tua mente.

Há grande compaixão em todos; um Buda e um carniceiro não têm mentes diferentes. Há prazer real em todo o lado, quer numa mansão dourada quer numa cabana de canas. É só que, quando se está envolto em desejos e preso em sentimentos, perde-se o que realmente está lá; e isso faz toda a diferença no mundo.

Para desenvolver força de caráter e cultivar iluminação, é necessário um grau de distanciamento. Uma vez que haja fascinação, persegue-se objetos de desejo. Para ajudar o mundo ou gerir um estado, é necessário um sentido de desapego. Uma vez que haja apego, cai-se em perigo.

As pessoas boas são calmas não só na ação; os seus espíritos são gentis mesmo em sonhos. As pessoas más são perversas não só nos seus atos; mesmo as suas vozes e risos são viciosos.

Quando o fígado está doente, a visão falha; quando os rins estão doentes, a audição é afetada adversamente. A doença não é visível, mas os seus efeitos são. Portanto, as pessoas iluminadas, desejando estar livres de falhas óbvias, primeiro livram-se de falhas ocultas.

Não há maior fortuna do que ter poucas preocupações, não há maior infortúnio do que ter muitas preocupações. Só aqueles que sofreram com as suas preocupações conhecem a bênção de ter poucas preocupações. Só aqueles que acalmaram as suas mentes conhecem o infortúnio de ter muitas preocupações.

Numa era ordeira, deve-se ser pontual; numa era turbulenta, deve-se ser flexível. Numa era degenerada, deve-se combinar pontualidade e flexibilidade. Ao lidar com pessoas boas, deve-se ser magnânimo; ao lidar com pessoas más, deve-se ser estrito. Ao lidar com pessoas médias, deve-se combinar magnanimidade e rigor.

Não penses no serviço que possas ter prestado aos outros; pensa no que possas ter feito para os ofender. Não esqueças o que os outros fizeram por ti; esquece o que os outros fizeram para te ofender.

Quando aqueles que dão caridade o fazem sem qualquer sentido de satisfação pessoal e sem qualquer pensamento de recompensa, mesmo um pequeno presente é grande. Quando aqueles que ajudam os outros calculam o seu próprio sacrifício e exigem gratidão e recompensa, mesmo um grande presente é pequeno.

As circunstâncias das pessoas podem ser estáveis ou instáveis; como podes garantir que só as tuas são estáveis? Os teus próprios sentimentos podem ser razoáveis ou irracionais; como podes esperar que os outros sejam sempre razoáveis? É útil ver as coisas nesta luz e assim corrigir as contradições nas tuas expectativas para ti mesmo e para os outros.

Só quando a mente está limpa se está num estado adequado para ler livros e estudar os antigos. Caso contrário, quando lês sobre uma boa ação, tentarás reivindicá-la como tua; e quando ouves uma boa máxima, pedirás emprestada para cobrir as tuas deficiências. Isso é como emprestar armas a um rebelde, ou dar suprimentos a um ladrão.

Os extravagantes que são ricos mas insatisfeitos não são tão bons quanto os frugais que têm mais do que suficiente mesmo sendo pobres. Os talentosos que trabalham arduamente e se tornam alvos de ressentimento não se comparam aos ineptos que levam a vida com calma e mantêm a sua natureza real intacta.

Aqueles que leem livros mas não veem a sabedoria dos sábios são escravos da letra. Aqueles em cargos públicos que não amam o povo são ladrões a roubar salários. Aqueles que ensinam mas não praticam eles próprios o que ensinam são meros faladores. Aqueles que tentam fazer trabalho bem-sucedido sem considerar o desenvolvimento do caráter acharão isso insubstancial.

Na mente humana há um livro real, mas está trancado em edições fragmentadas. Há uma melodia real, mas está obscurecida por canções estranhas e danças ostentosas. Os alunos devem varrer os externos e buscar diretamente o original; só então serão realmente capazes de experimentá-lo e usá-lo.

Na mente envolvida na luta com a adversidade, sempre se encontra algo delicioso. A tristeza do desapontamento surge na complacência da satisfação.

A riqueza, o estatuto, a honra e o elogio que vêm de qualidades iluminadas são como flores nas montanhas, crescendo e florescendo naturalmente. Aqueles que vêm de conquistas na carreira são como flores em vasos, sendo movidas, removidas, replantadas. Aqueles que são ganhos pelo poder temporal são como flores em jarros, sem raízes, prestes a murchar.

Quando a primavera chega e o tempo aquece, as flores embelezam a terra e os pássaros chilreiam agradavelmente. Se as pessoas que têm a sorte de obter cargos oficiais e estar bem alimentadas e alojadas não se preocuparem em estabelecer uma boa educação e fazer boas obras, mesmo que vivam cem anos, é como se nunca tivessem vivido.

Os eruditos devem ser vigorosos e diligentes, mas também devem ser de espírito livre. Se forem demasiado rigorosos e austeros, têm a qualidade mortífera do outono, mas faltam a qualidade vivificante da primavera. Como podem então desenvolver as pessoas?

Aqueles que são realmente virtuosos não têm reputação de virtude.

Aqueles que estabelecem tal reputação fazem-no por motivos egoístas.

Aqueles que são realmente hábeis não têm artifícios astutos. Aqueles que empregam artifícios astutos são ineptos por causa disso.

Há um tipo de vaso que tomba quando está cheio. Um mealheiro não é quebrado enquanto estiver vazio. Assim, para as pessoas iluminadas, é melhor habitar no não-ser do que no ser, melhor faltar do que estar repleto.

Enquanto as pessoas não se livrarem do desejo de fama, mesmo que desprezem o principado e se contentem com a pobreza, ainda são cativas dos sentidos. Enquanto as pessoas não abandonarem o aventureirismo impetuoso, mesmo que ajudem a nação, é apenas uma façanha.

Se a mente estiver iluminada, há céu azul claro num quarto escuro. Se os pensamentos estiverem confusos, há fantasmas malévolos em plena luz do dia.

As pessoas sabem que a fama e a posição são agradáveis, mas não sabem que o prazer do anonimato é o mais real. As pessoas sabem que a fome e o frio são angustiantes, mas não sabem que a angústia de não experimentar frio ou fome é maior.

Se temes que as pessoas saibam se fizeres algo mau, então há algo bom no mau. Se estás ansioso para que as pessoas saibam quando fazes algo bom, então há algo mau no bom.

Os trabalhos do céu são insondáveis — por vezes encorajadores, por vezes supressores. Tudo isso faz desporto dos heróis e derruba os grandes. As pessoas iluminadas enfrentam a adversidade com

tranquilidade e estão preparadas para problemas mesmo quando em descanso; portanto, não estão à mercê do destino.

Aqueles que são duros e agressivos são como fogo, queimando tudo o que tocam. Aqueles que são ingratos são como gelo, gelando quem quer que encontrem. Aqueles que são obsessivos e inflexíveis são como água estagnada ou madeira podre, já vazios de vida. Todas essas pessoas têm dificuldade em realizar obras e estender o bem-estar.

Não se deve buscar a felicidade, apenas nutrir o espírito de alegria como base para convocar a felicidade. Não se deve tentar escapar ao infortúnio, apenas livrar-se da maldade como meio de evitar o infortúnio.

Se noventa por cento do que dizes acerta no alvo, não serás necessariamente elogiado como excecional; mas se uma declaração falha o alvo, serás culpado por todos por esse erro. Se nove em dez planos funcionam, não serás necessariamente considerado bem-sucedido; mas quando um plano falha, serás coberto de abusos.

Portanto, as pessoas iluminadas preferem o silêncio à impetuosidade e a inaptidão à esperteza.

Quando o ar está quente, há crescimento; quando está frio, há morte. Da mesma forma, aqueles que são por natureza frios recebem pouca felicidade, enquanto aqueles que são quentes de coração são ricamente abençoados.

O caminho da verdade é amplo; coloca a mente nele, e sentes uma abertura expansiva e uma clareza ampla. O caminho dos desejos humanos é estreito; põe o pé nele, e vês silvas e lama à tua frente.

A felicidade dura apenas para aqueles que a alcançam usando tanto a adversidade como a facilidade como meios de cultivo pessoal. O

conhecimento é real apenas naqueles que o alcançam por investigação na qual tanto a dúvida como a fé desempenham um papel.

A mente deve ser esvaziada, pois quando está esvaziada, a verdade chega até ela. A mente deve ser preenchida, pois quando está preenchida, o desejo por coisas não entra nela.

O solo com muito estrume produz colheitas abundantes; a água que é demasiado clara não tem peixes. Por isso, as pessoas iluminadas devem manter a capacidade de aceitar impurezas e não devem ser perfeccionistas solitários.

Até um cavalo selvagem pode ser domado; até o metal difícil de trabalhar acaba por entrar num molde. Se simplesmente relaxar e não se agitar, nunca fará progresso algum. Diz-se: "Não é uma desgraça ter muitas aflições; eu preocupar-me-ia se nunca houvesse aflições."

Até um pouco de ganância e egoísmo transforma a força em fraqueza, o conhecimento em ignorância, o cuidado em crueldade e a pureza em impureza, arruinando assim o caráter. Por isso, as pessoas antigas consideravam a ausência de ganância preciosa, e foi assim que transcenderam o mundo.

Os olhos e os ouvidos, ao ver e ouvir, são ladrões externos; as emoções, desejos e opiniões são ladrões internos. Mas se a mente interior estiver desperta e alerta, sentada à parte no meio de tudo, então esses ladrões mudam e tornam-se membros da casa.

Contar com o sucesso ainda não alcançado não é tão bom como preservar o trabalho já realizado. Arrepender-se de erros passados não é tão bom como prevenir erros futuros.

Deve-se ser de espírito elevado, mas não irrealista; meticuloso, mas não mesquinho. Os gostos devem ser simples, mas não demasiado austeros; o comportamento deve ser estrito e claro, mas não demasiado severo.

Quando o vento chega ao bambu esparso, o bambu não retém o som depois de o vento passar. Quando os gansos cruzam uma lagoa fria, a lagoa não retém o seu reflexo depois de os gansos partirem. Da mesma forma, as mentes das pessoas iluminadas manifestam-se quando os eventos ocorrem e depois tornam-se vazias quando os eventos terminam.

Mesmo se não fizer nenhum trabalho particularmente elevado ou de longo alcance, se puder livrar-se de sentimentos mundanos, isso é uma grande conquista. Mesmo se não se esforçar muito pelo progresso no aprendizado, se puder minimizar a influência que as coisas têm sobre si, voará para o reino dos sábios.

Seja cavalheiresco ao lidar com conhecidos; seja puro de coração ao ser si mesmo.

Não reclame precedência sobre os outros por favor ou ganho; não fique para trás dos outros ao fazer boas obras. Não tome mais do que a sua parte; não faça menos do que o seu dever.

Seja deferente ao lidar com o mundo; a deferência é a linha de partida do progresso. Seja generoso no tratamento dos outros; ajudar os outros é realmente a base para ajudar a si mesmo.

A vergonha e a desgraça não devem ser atribuídas completamente aos outros, mas devem ser assumidas também por si mesmo, de modo a ocultar a sua luz e nutrir a virtude.

Em tudo o que fizer, se deixar um sentido de incompletude, então a Criação não pode ressentir-se de si, fantasmas e espíritos não podem prejudicá-lo. Se insistir na realização no seu trabalho e na perfeição na

conquista, tornar-se-á ou interiormente desequilibrado ou exteriormente instável.

Seja puro mas tolerante, benevolente mas decisivo, observador mas não intrusivo, direto mas não rígido. Como se diz, o melhor doce não é demasiado doce; o melhor marisco não é demasiado salgado.

Se uma casa pobre for bem mantida, ou uma rapariga pobre bem arranjada, há elegância se não beleza. Se as boas pessoas enfrentarem tempos difíceis, por que razão deveriam desistir imediatamente de si mesmas?

Se não for laxista quando em lazer, será eficaz quando ocupado. Se não for distraído na tranquilidade, isso será útil na ação. Se não for hipócrita em privado, isso aparecerá em público.

Quando os pensamentos surgem, assim que os sentir a dirigirem-se para o caminho do desejo, traga-os de volta ao caminho da razão. Uma vez que surgem, repare neles; uma vez que os repara, pode mudá-los.

Esta é a chave para transformar a calamidade em fortuna, erguer-se da morte e regressar à vida. Não seja descuidado e indulgente.

Quando os seus pensamentos estão perfeitamente claros na quietude, vê a substância real da mente. Quando o seu humor está sereno no lazer, percebe os verdadeiros mecanismos da mente. Quando está profundamente calmo e à parte, encontra o verdadeiro sabor da mente.

Nada se compara a estas três formas de observar a mente e realizar a iluminação.

A calma na quietude não é calma real; quando puder estar calmo no meio da atividade, este é o verdadeiro estado da natureza. A felicidade no conforto não é felicidade real; quando puder ser feliz no meio da adversidade, então vê o verdadeiro potencial da mente.

Quando se sacrifica, não hesite; se continuar a hesitar, a sua intenção no sacrifício será desonrada. Quando dá aos outros, não espere qualquer recompensa; se esperar uma recompensa, a sua intenção em dar estará errada.

Quando o destino me menospreza em termos de prosperidade, respondo enriquecendo a minha virtude. Quando o destino me aflige fisicamente, compenso tornando a minha mente livre. Quando o destino me obstrui pelas circunstâncias, supero elevando o meu modo de vida.

O que pode o destino fazer-me?

As pessoas retas não pensam em buscar prosperidade; o céu guia então a sua sinceridade através da sua inocência. As pessoas tortuosas concentram-se em evitar o infortúnio; o céu tira-lhes então o espírito através da sua obsessão. Assim, podemos ver que os mecanismos do céu são os mais maravilhosos; a esperteza humana é impotente nisso.

Se uma mulher leviana se torna uma boa esposa nos seus anos posteriores, as suas indiscrições iniciais não importam. Se uma esposa casta perde a sua virtude nos seus anos posteriores, isso anula a sua pureza anterior. Verdadeiramente, diz-se bem: "Quando observar as pessoas, observe apenas a segunda metade das suas vidas."

Se quiser saber o legado dos seus antepassados, é o que está a desfrutar agora. Deve pensar em quão difícil foi construir isso. Se quiser saber sobre o bem-estar dos seus descendentes, é o que lhes deixa.

Deve pensar em quão fácil é perder isso.

Se as pessoas comuns plantarem virtudes e exercerem generosidade, são nobres sem título. Se os grandes senhores apenas ansiaram pelo poder e venderem favores, no final tornam-se mendigos com títulos.

Os cavalheiros que fingem bondade não diferem das pessoas mesquinhas que se entregam ao mal. Os cavalheiros que comprometem os seus princípios não são tão bons como as pessoas menores que se reformam.

Quando um membro da família comete um erro, não se deve enfurecer nem pô-lo de lado com leveza. Se algo for difícil de dizer, insinue-o indiretamente. Se não entenderem hoje, admoeste-os novamente amanhã. O modelo para a vida familiar é ser como a brisa da primavera a derreter o gelo.

Se alguém vir realização completa sempre no seu coração, não haverá nada defeituoso em todo o mundo. Se a mente for mantida aberta e equânime, não haverá sentimentos distorcidos em todo o mundo.

As pessoas que são distantes serão sempre duvidadas pelas que são obsessivas. As pessoas que são estritas serão sempre desagradadas pelas que são indulgentes. Nessas situações, as pessoas iluminadas nunca devem comprometer a sua conduta, mas também não devem revelar demasiado a sua agudeza.

Na adversidade, tudo o que o rodeia é uma espécie de remédio que o ajuda a refinar a conduta, mas não se apercebe disso. Em situações agradáveis, enfrenta armas que o despedaçarão, mas não o percebe.

Aqueles nascidos e criados em meio à riqueza e privilégio têm desejos como um fogo rugidor, ambições como chamas ferozes; se não mantiverem alguma clareza e frescura, esse fogo e essas chamas ou queimarão outras pessoas ou consumir-se-ão a si mesmos.

Uma vez que os corações das pessoas sejam genuínos, podem afetar o mundo positivamente. As pessoas falsas não têm um eu real; são detestáveis para os outros e uma desgraça para si mesmas.

A cultura no seu melhor não tem nada de extraordinário, apenas o que é apropriado. A personalidade no seu melhor não tem nada de invulgar, apenas o que é natural.

Em termos de manifestações efémeras, até o corpo passa, para não falar do sucesso, fama, riqueza e posição. Em termos de realidade, todos os seres são si mesmo, para não falar dos membros da família. Se as pessoas puderem ver através do efémero e reconhecer o real, então podem assumir grandes responsabilidades sociais e, ao mesmo tempo, ser livres dos laços do mundo.

Comidas deliciosas são drogas que inflamam o intestino e apodrecem os ossos, mas não há mal se se comer com moderação. Coisas deliciosas são todas fornecedores de destruição e decadência, mas não há arrependimento se se desfrutar delas com moderação.

Não critique as pessoas por falhas menores; não revele os segredos das pessoas; não se lembre dos erros passados das pessoas. Estas três coisas podem construir caráter e prevenir danos.

As pessoas não devem levar o autocontrolo de ânimo leve, porque se o fizerem, as coisas podem perturbá-las, e não têm sentido de estabilidade tranquila. As pessoas não devem ser obsessivas ao atender a assuntos, porque se o forem, ficarão atoladas pelas coisas e faltar-lhes-á liberdade e vigor vivo.

O universo pode existir indefinidamente, mas este corpo não é obtido uma segunda vez; a vida humana dura no máximo cem anos, e estes dias passam facilmente. Aqueles que vivem felizes conhecem a alegria de ter vida e lembram-se da tristeza de desperdiçar a vida.

O ressentimento manifesta-se por causa da boa vontade; por isso, em vez de tentar fazer com que as pessoas exerçam boa vontade para consigo, é melhor esquecer tanto o ressentimento como a boa vontade.

A inimizade baseia-se no favor; por isso, em vez de tentar obter a gratidão das pessoas, é melhor esquecer tanto a inimizade como o favor.

As doenças da velhice são provocadas durante a juventude; os problemas dos anos de declínio são criados durante o auge. Por isso, as pessoas devem ser muito cuidadosas quando em plena floração.

Vender favor pessoal não é tão bom como assistir ao consenso público.

Fazer novos conhecidos não é tão bom como aquecer antigas amizades.

Estabelecer uma reputação gloriosa não é tão bom como plantar virtudes ocultas. Valorizar conduta invulgar não é tão bom como ser cuidadoso com ações ordinárias.

Não se deve opor ao que é justo e equitativo. Se o fizer, deixará um legado de vergonha. Não se deve entrar entre corretores de poder. Se o fizer, a mancha durará toda a vida.

Comprometer para agradar aos outros não é tão bom como a integridade que os incomoda.

Em vez de ser elogiado sem ser bom, é melhor ser caluniado sem ser mau.

Quando há problemas entre parentes, deve-se permanecer calmo e não se excitar. Quando amigos erram, deve-se ser severo e não encobrir levemente.

Quando não se é negligente em assuntos pequenos, não hipócrita em segredo, e não imprudente na desilusão, só então se é um verdadeiro herói.

Mil peças de ouro dificilmente trazem um momento de felicidade, mas um pequeno favor pode causar gratidão vitalícia. Demasiado amor pode transformar-se em inimizade, enquanto a distância pode produzir alegria.

Esconda a esperteza na torpeza; aja ignorante mas seja brilhante; use a restrição para expandir. Estes são três esconderijos para lidar eficazmente com a vida.

O declínio é inerente à prosperidade, o potencial para o desenvolvimento está na destituição. Por isso, quando à vontade, deve-se cuidar em pensar no problema, e quando em problema, deve-se ser infinitamente paciente para eventualmente suceder.

Aqueles que se maravilham com prodígios e se deleitam com o extraordinário não têm grande conhecimento. Ascetas solitários não têm disciplina duradoura.

Quando a raiva ou a paixão fervem, mesmo quando estamos claramente cientes, ainda prosseguimos. Quem é que está ciente?

Quem é que prossegue? Se pudermos virar os nossos pensamentos desta forma, o demónio torna-se a consciência.

Não seja tendencioso na crença e deixe-se enganar pelos desonestos.

Não confie demasiado em si mesmo e deixe-se compelir por humores.

Não use as suas forças para realçar as deficiências dos outros. Não ressinta as capacidades dos outros por causa da sua própria incompetência.

As deficiências das pessoas devem ser tratadas com tato; se as expuser cruamente, isso é atacar fraquezas com uma fraqueza. Quando as

pessoas são teimosas, requer habilidade para influenciá-las; se as tratar com raiva e despeito, isso é tratar teimosia com teimosia.

Quando encontrar pessoas silenciosas e inescrutáveis, não lhes diga o que está a pensar.

Quando encontrar pessoas irritáveis e egoístas, tenha cuidado com o que diz.

Quando os seus pensamentos estão confusos ou distraídos, deve saber como se alertar.

Quando os seus pensamentos estão tensos, deve saber como os deixar ir. Caso contrário, uma vez que se livre do torpor, pode trazer excitação.

Um dia claro e ensolarado pode mudar subitamente para trovões e relâmpagos, uma tempestade furiosa pode dar lugar subitamente a uma noite clara de luar. O tempo pode ser inconstante, mas o céu permanece o mesmo. A substância da mente humana também deve ser assim.

Quanto ao trabalho de autodomínio e controlo de desejos, alguns dizem que se não perceber imediatamente, será difícil reunir força suficiente; alguns dizem que mesmo com perceção penetrante, a paciência é insuficiente. A perceção é uma joia clara que revela demónios; a força é uma espada de sabedoria que abate demónios. Ambas são necessárias.

Notar as deceções das pessoas mas não as revelar em palavras, suportar os insultos das pessoas sem mostrar mudança de atitude — há significado infinito nisso, e também função infinita.

Dificuldades inesperadas refinam as pessoas; se as puder aceitar, tanto a mente como o corpo beneficiarão. Se não as puder aceitar, por outro lado, tanto a mente como o corpo serão prejudicados.

O nosso corpo é um pequeno universo; regular emoções e sentimentos é uma forma de harmonização. O universo é um grande conjunto de pais; fazer com que as pessoas fiquem sem inimizade e as coisas sem aflição é um sinal de calor.

"Não se deve ter intenção de prejudicar os outros, mas não se deve faltar a consciência para evitar ser prejudicado pelos outros." Isto é um aviso contra o descuido. "É melhor ser enganado pelas pessoas do que estar à espreita de engano." Isto é um aviso contra a paranoia.

Se se puder manter ambas estas máximas em mente, pode-se ser preciso e claro mas simples e amigável.

Quando os pais são bondosos e os filhos obedientes, os irmãos mais velhos amigáveis e os mais novos respeitosos, mesmo se isso for levado ao máximo possível, é tudo como deve ser e nada há para ser considerado impressionante. Se aqueles que dão estão conscientes da sua própria generosidade e aqueles que recebem se sentem endividados, já não são família, mas sim estranhos a fazer negócios.

Quando há beleza, há inevitavelmente fealdade em contraste. Se não se orgulhar da sua própria beleza, quem o pode considerar feio? Quando há pureza, deve haver impureza como oposto. Se não ansiar pela pureza, quem o poderá tornar puro?

Quanto a mudanças de atitude, quentes e frias, os ricos são mais extremos do que os pobres. Quanto a inveja e ressentimento, os parentes são piores do que os estranhos. Se não lidar com tais situações de forma fresca e calma, raramente evitará vexação.

Não deixe que as dúvidas da multidão interfiram com uma visão individual, mas não rejeite as palavras dos outros por causa da fé na sua própria opinião. Não perca a realidade maior ao tomar uma pequena bondade pessoalmente; não use a opinião pública para se agradar.

Se não puder familiarizar-se com boas pessoas imediatamente, não é aconselhável elogiá-las de antemão, para que não incite caluniadores.

Se não puder livrar-se facilmente de más pessoas, não é aconselhável criticá-las no início, para que não invite perturbadores.

O comportamento público é nutrido em privado; medidas abaladoras da terra vêm de passos cuidadosos.

Mérito e falha não admitem a mínima mistura; se os misturar, as pessoas tornar-se-ão preguiçosas. Gratidão e inimizade não devem ser demasiado claras; se as tornar demasiado claras, as pessoas serão alienadas.

Quando o salário e a posição são muito grandes, há perigo. Quando as habilidades são exercidas ao máximo, há declínio. Quando as maneiras são demasiado dignas, há crítica.

A escuridão é má para o mal, a luz é má para o bem. Quando o mal é aparente, o seu dano é pequeno; mas quando está oculto, o seu dano é grande. Quando o bem é aparente, o seu mérito é pequeno; mas quando está oculto, o seu mérito é grande.

A virtude é o mestre do talento, o talento é o servo da virtude. Talento sem virtude é como uma casa onde não há mestre e o servo gere os assuntos. Como pode não haver malícia?

Para se livrar de vilões e patifes, é necessário dar-lhes uma saída. Se não lhes der qualquer margem, serão como ratos encurralados. Se todos os caminhos lhes forem fechados, roerão tudo o que é bom.

Partilhe os erros das pessoas, mas não tente partilhar as suas conquistas, pois isso levará a ressentimento. Partilhe os problemas das

pessoas, mas não tente obter uma parte da sua felicidade, pois isso levará a inimizade.

Quando as pessoas iluminadas são tão pobres que não podem ajudar os outros, se falarem uma palavra para despertar os confusos ou resolver um problema, há também mérito infinito nisso.

Um dos problemas comuns dos sentimentos humanos é que as pessoas se apegam aos outros quando têm fome e assim se afastam quando estão saciadas; vão para aqueles que estão em circunstâncias confortáveis e abandonam aqueles que caíram em tempos difíceis. As pessoas iluminadas devem esclarecer a sua perceção e ver friamente, tendo cuidado em permanecer firmes de coração e não ser facilmente abaladas.

A virtude evolui de acordo com a capacidade; a capacidade cresce através da perceção. Por isso, se quiser enriquecer a sua virtude, deve alargar a sua capacidade; e se quiser alargar a sua capacidade, deve aumentar a sua perceção.

Quando uma lâmpada solitária queima fracamente e tudo está silencioso, este é o momento em que entramos no repouso quieto.

Quando acabamos de acordar de sonhos ao amanhecer e nada ainda se mexe, este é onde emergimos do indiferenciado. Se puder aproveitar estes momentos para virar a atenção para a consciência interior, então realizará que os sentidos e desejos são todos grilhões.

Para aqueles que refletem sobre si mesmos, tudo o que encontram é remédio. Para aqueles que atacam os outros, cada pensamento é uma arma. Uma é a forma de iniciar todo o bem, uma é a forma de aprofundar todo o mal. Estão tão afastadas como o céu e a terra.

Os negócios e o saber passam com a pessoa, mas a alma é para sempre como nova. A fama e a fortuna mudam com as gerações, mas o espírito

é sempre o mesmo. As pessoas iluminadas certamente não devem trocar o duradouro pelo efémero.

Uma rede montada para apanhar peixes pode apanhar um pato; um louva-a-deus a caçar um inseto pode ser atacado por um pardal. Maquinações estão ocultas dentro de maquinações; mudanças surgem para além de mudanças. Então, como se pode confiar na astúcia e na esperteza?

Se não for de todo verídico ou sincero nos seus pensamentos, é inútil para a sociedade, e tudo o que faz é vão. Se não tiver redondeza e vivacidade no seu modo de vida, é um manequim e está inibido em todo o lado.

Quando a água não é ondulada, é naturalmente imóvel. Quando um espelho não está enevoado, é claro por si mesmo. Assim, a mente não deve ser clarificada; livre-se do que a turva, e a sua clareza aparecerá espontaneamente. O prazer não precisa de ser procurado; livre-se do que o dói, e o prazer está naturalmente lá.

É possível transgredir o reino tabu dos fantasmas e espíritos com um único pensamento, ferir a harmonia do céu e da terra com uma única observação, e criar problemas para a sua posteridade com uma única ação. É melhor ter cuidado.

Há coisas que não se esclarecem ao apressá-las, mas podem esclarecer-se a si mesmas se lhes for dado espaço; nesses casos, não seja apressado, para que não torne as pessoas rápidas a enfurecer-se. Há pessoas que não se tornam obedientes ao tentar controlá-las, mas podem civilizar-se a si mesmas se lhes for dada liberdade; nesses casos, não tente manipulá-las rigorosamente, para que não aumente a sua teimosia.

Mesmo se tiver ideais elevados e escrever ensaios de mente alta, se não os formar por meio da essência da virtude, acabarão como mérito pessoal e derivados de habilidade técnica.

Quando se retira do cargo, deve fazê-lo no auge da carreira. Quanto ao lugar na sociedade, deve viver no estado de um sobrevivente.

Ao atender à sua virtude, deve atendê-la mesmo nas coisas mais mínimas. Quando dá caridade, esforce-se por dar àqueles que não podem retribuir.

A associação com pessoas da cidade não é tão boa como a amizade com camponeses idosos. Visitar mansões da classe alta não é tão bom como conhecer casas camponesas. Ouvir a conversa das ruas e becos não é tão bom como ouvir as canções dos lenhadores e pastores. Falar sobre as falhas morais e erros profissionais das pessoas de hoje não é tão bom como recontar as belas palavras e nobres ações das pessoas antigas.

A sua virtude é o fundamento do seu trabalho profissional; nenhuma estrutura de casa durou sem uma base sólida. A sua mentalidade é a raiz da sua prosperidade; nenhuns ramos e folhas floresceram sem uma raiz bem plantada.

Um dos nossos predecessores disse: “Deitando fora o tesouro inesgotável da tua própria casa, vais com a tua tigela de porta em porta, comportando-te como um mendigo.” Também disse: “Que os pobres que tiveram uma sorte inesperada deixem de falar de sonhos; em que casa é que o lume do lar não tem fumo?” Um provérbio adverte aqueles que se cegam para o que têm; outro adverte aqueles que se orgulham do que têm. Podem ser tomados como avisos urgentes no domínio da educação.

O Caminho é algo público, para o qual as pessoas devem ser conduzidas segundo a sua individualidade. O aprender é um assunto quotidiano, em que se deve ter cautela em cada situação.

Os que confiam nos outros descobrirão que nem todos são necessariamente sinceros, mas eles próprios serão sinceros. Os que desconfiam dos outros descobrirão que nem todos procuram necessariamente enganá-los, mas eles próprios já se tornaram enganadores.

Os que têm amplitude de espírito e consideração são como a brisa primaveril, quente e nutritiva, ao toque da qual todos os seres crescem.

Os que são invejosos e cruéis são como a neve das terras do norte, que imobiliza e congela, ao toque da qual todos os seres morrem.

Quando fazes o bem mas não vês o seu benefício, é como uma cabaça a crescer entre as ervas; deve crescer naturalmente sem ser conhecida.

Quando fazes o mal mas não vês o seu dano, é como neve primaveril no pátio; inevitavelmente se infiltrará ou evaporará.

Quando reencontras velhos amigos, o teu ânimo deve estar ainda mais renovado. Quando tratas de assuntos privados, as tuas intenções devem ser ainda mais abertas. Quando lidas com pessoas no seu declínio, a tua generosidade e cortesia devem ser ainda mais magnânimas.

Diligência significa ser zeloso nas questões de virtude e justiça, mas as pessoas mundanas usam a diligência para resolver as suas dificuldades económicas. Frugalidade significa ter pouco desejo por bens materiais, mas as pessoas mundanas usam a frugalidade como disfarce para a avareza. Assim é que palavras de ordem de uma vida esclarecida se tornam ferramentas para os negócios privados de pessoas pequenas. Que pena!

Os que agem movidos pela excitação agem de forma intermitente; isto dificilmente evita a regressão. Os que entendem pela perceção

emocional estão tão confusos quanto esclarecidos; isto não é uma lâmpada que brilha constantemente.

Deves perdoar quando os outros erram, mas não quando o erro é teu.

Deves ter paciência sob pressão própria, mas não quando afeta os outros.

A generosidade deve começar leve e aprofundar-se mais tarde, pois quando começa rica e depois diminui, as pessoas esquecem a bondade.

A autoridade deve começar estrita e afrouxar mais tarde, pois se começa frouxa e depois se torna estrita, as pessoas ressentem-se da severidade.

Se conseguires estar livre de convenções, isso é extraordinário; se valorizares intencionalmente o incomum, isso já não é extraordinário mas sim estranho. Se não te juntares aos poluídos, então és puro; se rejeitares a sociedade em busca de pureza, isso não é pureza mas fanatismo.

Quando a mente está vazia, a sua essência aparece. Tentar ver a essência sem acalmar a mente é como agitar as ondas à procura da lua.

Quando a vontade está limpa, o coração é puro. Procurar clarificar o coração sem compreender a vontade é como obter um espelho e empilhar pó sobre ele.

Quando estás numa posição elevada e as pessoas te servem, estão a servir as insígnias do teu cargo. Quando estás numa posição humilde e as pessoas te desprezam, estão a desprezar o teu traje simples. Já que não estão a servir-te a ti, porque deverias alegrar-te? E já que não estão a desprezar-te a ti, porque deverias zangar-te?

“Deixa sempre algum alimento para os ratos; tem pena das traças e não acendas a lâmpada.”

Pensamentos como estes, que os antigos tinham, são o mecanismo vivo e vital dos humanos.

Sem isto, não passamos de estátuas ou manequins.

A substância da mente é a substância do céu. Um pensamento alegre é uma estrela auspiciosa ou uma nuvem afortunada. Um pensamento colérico é uma trovoada ou uma chuva violenta.

Um pensamento bondoso é uma brisa suave ou um orvalho doce. Um pensamento severo é um sol abrasador ou uma geada de outono. Qual destes pode ser eliminado? Basta deixá-los passar à medida que surgem, abertos e sem resistência, e a tua mente fundir-se-á com o céu imenso.

Quando desocupada, a mente escurece facilmente; é melhor estar muito calma mas radiante de atenção. Quando ocupada, a mente corre facilmente desenfreada; é melhor estar atenta mas muito calma no controlo.

Quando as pessoas estão em posições de poder e ocupam cargos importantes, o seu comportamento deve ser rigoroso e claro, mas o seu estado de espírito deve ser gentil e descontraído. Não deixes que uma pequena concessão te aproxime de grupos de interesse próprio; e não deixes que um excesso de intensidade te faça cair no veneno dos maliciosos.

Os que exibem moralidade acabam inevitavelmente difamados por razões morais; os que exibem erudição são sempre criticados por causa da erudição. Por isso, os esclarecidos não se aproximam do mal nem

estabelecem uma boa reputação. Apenas um espírito integrado de harmonia tem valor na vida social.

Quando encontrares pessoas desonestas, comove-as com sinceridade.

Quando encontrares pessoas violentas, afeta-as com gentileza. Quando encontrares pessoas distorcidas, inspira-as com justiça. Então, todo o mundo entra na tua forja.

Um momento de bondade pode gerar harmonia entre o céu e a terra. A pureza de coração pode deixar um bom exemplo por cem gerações.

Ardis ocultos, artes estranhas, práticas bizarras e talentos invulgares são todas fontes de calamidade na vida social e profissional. Só com qualidades normais e ações normais se pode manter a integridade natural e trazer paz.

Diz-se: "Ao subir uma montanha, suportas caminhos íngremes; ao caminhar na neve, suportas pontes perigosas." Há muito significado na palavra suportar. Por exemplo, ao lidar com sentimentos humanos instáveis e caminhos irregulares da vida, sem resistência que te sustente, podes cair num fosso entre os arbustos.

Gabar-se do próprio trabalho ou exibir feitos literários é basear a pessoa no que é externo. Quem assim procede não sabe que a substância da mente já é luminosa tal como é, e enquanto não se perder, pode-se não ter qualquer talento ou aprendizagem e, mesmo assim, ser uma pessoa honrada.

Se queres "arrancar algum lazer no meio da pressa", deves primeiro agarrá-lo quando já estás em lazer. Se queres "obter alguma calma no meio da agitação", deves primeiro estabelecer o autodomínio a partir da tranquilidade. Caso contrário, qualquer um seria influenciado pelas circunstâncias e arrastado pelo curso dos acontecimentos.

Não obscureças a tua própria mente; não esgotes as emoções das pessoas; não uses até ao fim os recursos materiais. Com estas três coisas, é possível estabelecer uma mente com perspetiva universal, criar modos de vida significativos para as pessoas em geral e gerar prosperidade para os descendentes.

Dois provérbios para pessoas em cargos públicos: "Só a imparcialidade gera clareza" e "Só a honestidade produz dignidade." Dois provérbios para a vida doméstica: "Só com perdão se equilibram os sentimentos" e "Só com frugalidade se satisfazem as necessidades."

Quando estiveres em posições de riqueza e estatuto, deves conhecer as misérias dos pobres e humildes. Quando fores jovem e forte, deves lembrar-te das dores dos velhos e frágeis.

Não deves ser demasiado purista no teu modo de vida, pois é preciso saber aceitar tudo o que é impuro. Não deves ser demasiado rigoroso nas distinções nas interações sociais, pois é preciso aceitar todos, sejam bons ou maus, sábios ou tolos.

Desiste de te opores a pessoas mesquinhas, pois os mesquinhos têm os seus pares. Desiste de tentar bajular e encantar pessoas esclarecidas, pois os esclarecidos não fazem favores pessoais.

A doença de satisfazer desejos pode ser tratada, mas a doença de se apegar a princípios abstratos é difícil de tratar. Obstáculos criados por eventos e objetos podem ser removidos, mas obstáculos criados por princípios sociais são difíceis de remover.

Lustra o que lustrares até ser como ouro refinado cem vezes; qualquer coisa feita à pressa não é profundamente desenvolvida. Faz o que fazes como uma catapulta de quinhentas arrobas; quem dispara facilmente não realiza muito.

É melhor ser difamado por pessoas mesquinhas do que bajulado por elas. É melhor ser repreendido por esclarecidos do que ser indulgenciado por eles.

Quando os que procuram ganhos pessoais ultrapassam os limites da razão e do direito, o mal é óbvio e, portanto, superficial. Quando os que procuram reputação pessoal se infiltram na razão e no direito, o mal é oculto e, portanto, profundo.

Aceitar favores e não os retribuir, por mais importantes que sejam, vingar-se de quem quer que tenha dado o mais pequeno motivo, acreditar em qualquer mal que se ouça dos outros mesmo sem prova, duvidar de qualquer bem que se ouça mesmo sendo evidente: tudo isto é extremamente cruel e sem coração. Convém ter cuidado.

Os críticos maliciosos são como manchas de nuvem que temporariamente tapam o sol; em breve o céu estará limpo. Os aduladores e bajuladores são como uma corrente de ar que entra na carne; prejudicam sem que se perceba.

Não há árvores nas fragas altas; plantas e árvores crescem em abundância nas covas do vale. Não há peixes nas corredeiras; peixes e tartarugas juntam-se nas águas calmas e profundas. Assim, os esclarecidos evitam ações impraticáveis e atitudes fanáticas.

A maioria dos que têm sucesso no seu trabalho são de espírito aberto e equilibrado. Os que fracassam e perdem oportunidades são os obstinados e inflexíveis.

Na vida social, não é bom ser conformista, mas também não é bom ser inconformista. Ao fazer coisas, não é bom causar repulsa, mas também não é bom tentar ganhar o favor das pessoas.

Ao entardecer o pôr-do-sol é lindamente brilhante; no fim do ano as

tangerinas são ainda mais fragrantes. Por isso, no fim do caminho, nos seus últimos anos, os esclarecidos devem ser cem vezes mais vitais em espírito.

Um falcão está parado como se dormisse, um tigre caminha como se estivesse doente; são estratagemas para agarrar e morder. Assim, os esclarecidos não devem exibir o seu brilho e talento, pois só assim têm poder para suportar grandes responsabilidades.

A frugalidade é uma excelente qualidade, mas se excessiva torna-se mesquinhez e avareza, que em vez de melhorar, prejudicam a boa vida.

A deferência é uma conduta nobre, mas se excessiva torna-se servilismo e excessiva cautela, que muitas vezes vêm de uma mente calculista.

Não te preocupes com o que te ofende; não te afeições ao que te agrada. Não contes com um estado prolongado de facilidade; não recues com medo à primeira dificuldade.

Os que bebem e festejam não são bons vizinhos. Os que são viciados nas vaidades da reputação não são bons cidadãos. Os que dão grande importância à fama e ao estatuto não são bons funcionários públicos.

As pessoas mundanas apreciam o que lhes agrada e depois deixam-se arrastar pelo prazer para a miséria. Os esclarecidos apreciam o que os incomoda, pois acabam por ganhar felicidade pelo esforço suportado.

Os que vivem na plenitude são como água prestes a transbordar; não lhes acrescentes mais uma gota. Os que estão em perigo iminente são como madeira prestes a partir; não lhes acrescentes mais pressão.

Observa as pessoas com olhos frios, ouve as suas palavras com ouvidos frios. Enfrenta sentimentos com emoções frias, reflete sobre princípios com uma mente fria.

As pessoas humanas têm amplitude de espírito, por isso são ricamente abençoadas e têm felicidade duradoura; tudo o que fazem cria uma atmosfera de descontração. Os homens vis são meticulosos e rabugentos, por isso têm menos sorte e os seus bons momentos são curtos; tudo o que fazem é exemplo de mesquinhez.

Quando ouvires falar de pessoas más, não as desprezes de imediato, pois a sua má reputação pode ser apenas o eco dos críticos. Quando ouvires falar de pessoas boas, não te precipites em ser amigo delas, pois a sua boa reputação pode ter sido inventada por pessoas desonestas para se promoverem.

Os imprudentes e de mente grosseira não realizam nada. Aos de coração gentil e espírito equilibrado, cem bênçãos chegam por si mesmas.

Quando empregares pessoas, não sejas severo, pois se fores severo, até os trabalhadores mais diligentes se irão embora. Quando fizeres amigos, não sejas excessivamente aberto, pois se fores, então virão a ti os bajuladores.

Em vento forte e chuva cerrada, é preciso manter-se firme. No meio do luxo e do glamour, é preciso manter a visão elevada. Onde o caminho é perigoso e íngreme, é preciso voltar atrás cedo.

Se os conservadores e moralistas complementarem isto com harmonia e equilíbrio, só então evitarão a ira e a contenda. Se os bem-sucedidos e famosos suportarem isto com modéstia e virtude, só então evitarão provocar inveja e ciúmes.

Quando figuras proeminentes estão em funções públicas, não devem escrever cartas sem contenção. É preciso ser impenetrável para os outros, para evitar que oportunistas tirem proveito. Já na vida privada,

não convém ser distante e reservado; é essencial ser facilmente acessível para aprofundar velhas amizades.

Deves temer as pessoas importantes, pois assim não serás negligente.

Deves também temer as pessoas pequenas, pois assim não serás conhecido por agir como um brutamontes.

Quando as coisas não te correm de feição, pensa nos que estão pior do que tu, e o ressentimento desaparecerá naturalmente. Quando a tua mente se entrega à preguiça, pensa nos que são melhores do que tu, e o teu espírito vital será naturalmente despertado.

Não te deixes levar tanto pela alegria que concordes demasiado facilmente; não te deixes embriagar a ponto de provocar a ira. Não te deixes entusiasmar tanto que assumas demasiadas coisas; não deixes que a fadiga reduza as tuas realizações.

Para seres bom a ler os clássicos, deves ler ao ponto de as tuas mãos e pés dançarem, pois só assim evitas ficar preso ao literalismo. Para seres bom a observar as coisas, deves observar até a tua mente se fundir com elas, pois só assim evitas ficar preso às formas que deixam para trás.

O Céu torna algumas pessoas inteligentes para que instruam os ignorantes, mas na sociedade essas pessoas exibem os seus talentos para expor as falhas dos outros. O Céu enriquece alguns para que ajudem os necessitados, mas na sociedade esses indivíduos agarram-se às suas posses para dominar os pobres. Tais pessoas são verdadeiros criminosos capitais contra o Céu.

As pessoas completas não têm pensamentos nem preocupações, enquanto os ignorantes não têm conhecimento; ambos podem ser parceiros de estudo ou de negócios. Só os intelectuais medíocres pensam demais e têm demasiada informação, o que leva também a

pensar e duvidar em excesso; por isso, é difícil fazer qualquer coisa com eles.

A fala é a porta do coração; se não guardares bem as tuas palavras, revelarás todo o funcionamento real da tua mente. A atenção são os pés da mente; se não controlares bem a tua atenção, ela correrá por caminhos enganosos.

Quando chamares os outros à atenção, se procurares onde não têm culpa apesar de terem outras falhas, os sentimentos serão equilibrados.

Quando chamares a ti próprio à atenção, se procurares onde há falhas mesmo na tua impecabilidade, então a virtude progredirá.

As crianças são embriões de adultos; os intelectuais são embriões de estadistas. Se o poder de desenvolvimento nessa fase não for completo e a formação for impura, mais tarde, quando forem membros da sociedade e funcionários do governo, será praticamente impossível que funcionem bem.

Os esclarecidos, mesmo em dificuldades, não se preocupam, e mesmo em momentos de alegria permanecem cautelosos. Não se intimidam ao encontrar pessoas socialmente proeminentes, mas comovem-se com o destino dos órfãos.

Embora as flores de pêssego e ameixeira sejam belas, como se comparam à constância do verde do pinheiro e do cedro? Embora as peras e damascos sejam doces, como se comparam à fragrância fresca e intensa das laranjas e tangerinas? É bem verdade que uma vida curta de luxo não é tão boa como uma vida simples e longa, que florescimento e frutificação precoces não são tão bons como a perfeição tardia.

Quando o vento está parado e as ondas estão calmas, vês o verdadeiro reino da vida humana. Quando o sabor é leve e o som é raro, conheces o estado original do corpo da mente.

Os que falam dos prazeres das montanhas e florestas não os terão necessariamente alcançado. Os que desprezam a fama e a fortuna não terão necessariamente esquecido o sentimento por fama e fortuna.

Pescar é apenas um passatempo, mas mesmo assim segura-se o cabo da vida e da morte. O xadrez é apenas um jogo, mas mesmo assim agita a mente guerreira. É claramente mais confortável minimizar ocupações do que procurá-las avidamente; e é mais saudável ser simples do que ser esperto.

Quando os rouxinóis e as flores abundam e as montanhas e vales estão imersos em beleza luxuriante, tudo isto é um estado ilusório do céu e da terra. Quando as águas secam, as folhas caem e as rochas se expõem, revela-se a verdadeira face.

Ser exigente sem ser rigoroso é sintoma de embriaguez pessoal com o poder de comando; como a atenção está centrada nas satisfações subjetivas, a perceção das realidades objetivas é pouco fiável e ineficaz.

Confúcio disse: "É melhor ser sereno sem distanciamento do que distante sem serenidade."
Ser sereno sem distanciamento significa estar ativamente envolvido no mundo sem se deixar aprisionar pelas irritações mundanas; ser distante sem serenidade significa agravar-se tentando evitar as coisas mundanas.

Confúcio disse: "Perdes pessoas se não falas com quem vale a pena falar; perdes palavras se falas com quem não vale a pena falar. O inteligente não perde pessoas nem perde palavras."

É um exercício interessante examinar-se quanto a perder pessoas ou perder palavras.

Normalmente, perdemos ambos em algum momento. Cada um deve notar qual destas perdas exige correção mais imediata. Se descobrires

que perdes pessoas, talvez precises cultivar o hábito de alcançar o melhor nos outros. Se descobrires que perdes palavras, talvez precises cultivar o hábito de silenciar a impulsividade em ti próprio.

Confúcio disse: "As melhores pessoas fomentam o bem nos outros, não o mal. As piores pessoas fomentam o mal nos outros, não o bem."

Domina esta afirmação e poderás dispensar mil livros sobre liderança e gestão.

Quando convidados e amigos se reúnem em grande número e bebem bastante, divertem-se sem reservas. De repente, a noite avança, as velas ardem até ao fim, o incenso acaba, o chá arrefece. Um a um, começam a tossir e sufocar, estragando o momento e dissipando o prazer.

Quase tudo no mundo é assim — porque não acordam mais cedo?

Quando compreendes o sentido do aqui e agora, a luz enevoada dos lagos cénicos entra no teu coração. Quando ultrapassas as maquinações diante dos teus olhos, os heróis de todas as eras acabam na palma da tua mão.

Montanhas, rios e continentes já não passam de átomos e nós não passamos de partículas dentro desses átomos. O corpo físico que agora possuímos acabará por se revelar uma bolha, uma sombra — tal como todas as outras sombras fora da tua sombra. Se não tiveres o conhecimento mais elevado, não terás a mente mais clara.

A vida passa num instante, e, no entanto, as pessoas competem e disputam entre si. Quanto tempo temos? Muito pouco, e mesmo assim discutem e debatem. Quão grande é o mundo?

Uma lâmpada fria sem chama, um casaco de couro gasto sem calor — ambos são apenas sombras de si mesmos. Da mesma forma, se o teu

corpo é como uma árvore seca e a tua mente como cinzas mortas, inevitavelmente cais numa vacuidade estúpida.

Se as pessoas estiverem dispostas a parar de imediato, acabam de imediato. Se insistes em procurar um lugar de descanso, então "mesmo que já tenhas mandado embora todos os teus filhos, não há menos coisas a fazer; mesmo que o monaquismo seja bom, ainda não compreendeste o teu coração". Um antigo disse: "Se paras agora, então para; se procuras um fim, não há fim." Isto é profundamente perspicaz.

Quando olhas para o fervor a partir da calma, percebes a vaidade da atividade frenética no fervor. Quando sais da pressa para o lazer, percebes como o sabor da quietude dura mais.

Há uma forma de olhar para a riqueza e o estatuto como nuvens flutuantes sem ter de viver numa caverna na montanha. Não é preciso ser viciado em nascentes e rochedos para beber sozinho e perder-se em poesia.

Deixa que as pessoas compitam se quiserem, mas não as desprezes por estarem todas embriagadas. Sê calmo e distante para te adaptares a ti próprio, mas não te orgulhes de ser o único sóbrio. É isto que os budistas chamam não estar preso pela religião, não estar preso pelo vazio, corpo e mente ambos livres.

A duração ou brevidade do tempo depende de um pensamento; a largura ou estreiteza do espaço depende do coração. Assim, para quem tem a mente livre, um dia é mais longo do que mil eras; para quem tem o coração amplo, um quarto pequeno é mais vasto do que o céu e a terra.

Tudo o que vemos é o reino dos imortais para os contentes, o reino dos mortais para os descontentes. Todas as bases da atividade social têm potencial de vida se usadas bem e potencial de morte se usadas mal.

As calamidades trazidas por se agarrar aos poderosos são muito severas e também muito rápidas. O sabor de uma vida simples é o mais delicado e o mais duradouro.

Caminho sozinho, apoiado no meu cajado, junto a um riacho de vale entre os pinheiros; onde me detenho, erguem-se nuvens à volta da minha túnica rota e remendada. Durmo à parte, com um livro como almofada, debaixo de uma janela moldurada em bambu; quando acordo, a lua entrou pelo feltro gasto.

O desejo sexual pode arder como fogo, mas, quando pensas em quando estás doente, o entusiasmo esmorece. A fama e a fortuna podem ser doces como rebuçado, mas, quando pensas na hora da morte, o seu sabor é como mastigar cera. Portanto, se as pessoas se preocuparem habitualmente com a morte e a doença, isto também pode dissolver atividades irreais e desenvolver o anseio pelo Caminho.

A estrada da disputa pela primazia é estreita; dá um passo atrás e ela alarga-se um passo. O sabor intenso da grande beleza é de curta duração; dilui-o com uma medida de pura clareza, e durará naturalmente muito mais.

Se queres manter a tua natureza imperturbada em situações agitadas, é necessário que a mente e o espírito sejam nutridos com pura clareza durante o lazer.

Na floresta do afastamento escondido, não há nem glória nem desgraça. Na estrada da justiça esclarecida, não há nem calor nem frescura. Mesmo que não consigas livrar-te do calor, desde que te livres do incómodo com o calor, o teu corpo está sempre num terraço fresco.

Mesmo que não consigas livrar-te da pobreza, desde que te livres da tristeza da pobreza, a tua mente vive sempre num abrigo confortável.

Se pensares imediatamente em recuar sempre que avanças, poderás evitar a calamidade de bater contra cercas. Se planeares desapegar-te de antemão sempre que começares um projeto, só assim escaparás ao perigo de montar um tigre.

Quando os gananciosos recebem ouro, lamentam-se por não terem obtido joias; quando são feitos barões, ressentem-se por não terem sido feitos lordes. Embora poderosos e ricos, a sua atitude é a de mendigos. Para quem sabe estar contente, uma refeição simples é mais deliciosa do que iguarias ricas, um casaco de pano é mais quente do que pele de raposa, e um cidadão comum não se curva perante um rei ou um lorde.

Orgulhar-se da fama não é tão interessante como evitá-la. Cultivar passatempos não é tão pacífico como reduzir interesses.

Os que apreciam o silêncio entendem mistérios enquanto observam nuvens brancas e rochedos recônditos. Os que procuram a glória esquecem o cansaço ao verem belas cantoras e dançarinas. Só para aqueles que são mestres de si mesmos não há ruído nem silêncio, nem florescimento nem murchidão, não há lugar que não seja um céu espontaneamente confortável.

Uma nuvem solitária sai de uma gruta na montanha, sem nada que a impeça de ir ou ficar. Um espelho brilhante suspende-se no céu, intocado tanto pelo silêncio como pelo tumulto.

O sentido de eternidade não está no vinho fino, mas em comer feijão e beber água. O estado de lamento não vem da solidão, mas de flautas e harpas. Assim, sabemos que o sabor da experiência intensa é sempre de curta duração, enquanto o encanto da experiência subtil é que é real.

O budismo Chan diz: “Quando tiveres fome, come; quando estiveres cansado, dorme.” Uma obra sobre a essência da poesia diz: “A cena

diante dos olhos exprime-se em ditos quotidianos." De um modo geral, o que é mais elevado reside no que é mais comum; o que é mais difícil emerge do que é mais fácil. Os que têm ideias subjetivas estão mais longe, enquanto os que não têm mente intencional estão naturalmente perto.

Quando não há som mesmo com o riacho a correr, és capaz de perceber o estado de quietude no meio do clamor. Quando as nuvens não são travadas pela altura das montanhas, percebes o caminho para deixar o ser e entrar no não-ser.

As florestas montanhosas são lugares belos, mas, quando te apegares a elas, tornam-se cidades. A caligrafia e a pintura são passatempos elegantes, mas, quando te tornas ganancioso, comercializam-se. Em geral, quando a mente está desapegada, então o reino do desejo é a capital dos imortais; quando a mente está apegada, os objetos de prazer tornam-se um oceano de sofrimento.

O modo de transcender o mundo está mesmo no meio do envolvimento com o mundo; não é necessário cortar relações humanas para fugir da sociedade. O trabalho de compreender a mente está mesmo no meio do uso pleno da mente; não é necessário exterminar o desejo para tornar a mente como cinzas.

Coloca-te sempre numa posição com espaço, e então quem te poderá manipular com glória ou desgraça, ganho ou perda? Descansa sempre a tua mente na tranquilidade, e então quem te poderá enganar sobre o certo e o errado ou sobre a vantagem e a desvantagem?

Se não procuro prosperidade, como me poderá incomodar a isca perfumada do lucro? Se não concorro para avançar, porque haveria de temer as crises da vida oficial?

Em tempos de clamor e confusão, tende-se a esquecer o que normalmente se lembra; num estado de clareza e calma, tende-se a

vislumbrar o que se tinha esquecido há muito. Assim, vemos que, logo que a quietude e a agitação se separam, a escuridão e a luz divergem subitamente.

Deitado na neve, dormindo nas nuvens, debaixo de um edredão de flor de junco, mantenho inteiro um quarto de respiração noturna. Numa taça de vinho canto com a brisa, desfrutando da lua, tendo-me desviado das vagas de pó vermelho.

Quando uma comitiva de aristocratas inclui um homem da montanha, ganha um ar mais elevado. Quando um cortesão vestido de couro percorre um caminho frequentado por pescadores e lenhadores, acrescenta tanta vulgaridade. Assim, sabemos que a riqueza não é superior à austeridade, nem a vulgaridade é tão boa como a sofisticação.

Quando vagueias pelas florestas da montanha, entre nascentes e rochedos, a mentalidade materialista dissipa-se gradualmente. Quando te mergulhas na poesia, na escrita e na pintura, o estado de mundanidade desvanece. Assim, embora os esclarecidos não se entretenham com objetos ao ponto de perderem a vontade, usam habitualmente o ambiente como meio de afinar a mente.

A atmosfera da primavera relaxa o coração e o espírito das pessoas, mas não é tão boa como o branco das nuvens e a clareza do vento no outono, a fragrância das orquídeas e da cássia, a água e o céu de uma só cor, acima e abaixo vazios e brilhantes, tornando o espírito e os ossos das pessoas puros.

Os que têm ideias poéticas mesmo sendo analfabetos alcançam o verdadeiro prazer dos poetas. Os que têm o sabor do Chan mesmo sem o terem estudado compreendem os dispositivos misteriosos do budismo Chan.

Quando os movimentos da mente se agitam, o reflexo de um arco pode ser tomado por uma serpente, uma grande rocha na mata pode parecer um leão agachado; aqui está toda a energia assassina. Quando os pensamentos cessam, até o violento pode tornar-se gentil, o vulgar pode tornar-se elegante; por toda a parte se vê verdadeiro potencial.

Quando o corpo é como um barco à deriva, pode seguir a corrente ou parar. Quando a mente é como madeira reduzida a cinzas, que importa ser cortado por espadas ou pintado com perfume?

Alegrar-se ao ouvir o canto do rouxinol, cansar-se de ouvir o coaxar dos sapos, querer cultivar flores ao vê-las, desejar arrancar ervas ao encontrá-las: estes são sentimentos humanos, e isto é apenas agir sobre a forma e o humor. Se observares os seres em termos do poder criativo essencial que têm, não estarão todos a expressar espontaneamente o seu potencial natural e o seu sentido de vitalidade?

Quando o cabelo cai e se perdem os dentes, deixas ir a talha e o desvanecer da forma ilusória.

Quando as aves cantam e as flores florescem, reconheces a verdadeira imagem da natureza inerente.

Se encheres o coração de desejos, as ondas fervem até numa lagoa fria, e não experimentas tranquilidade mesmo que estejas numa floresta montanhosa. Se esvaziares o coração, a frescura surge até no calor escaldante, e não notas o burburinho mesmo que estejas numa cidade.

Quanto mais as pessoas possuem, maiores são as suas perdas, por isso os ricos não são tão despreocupados como os pobres. Quanto mais alto as pessoas sobem, mais depressa caem, por isso as classes altas não são tão seguras como o povo comum.

É precisamente porque as pessoas se levam demasiado a sério que desenvolvem todo o tipo de vícios e paixões. Um antigo disse: “Se nem

sequer reconheces a existência do eu, como podes reconhecer valor nas coisas?" E também: "Se sabes que o corpo não é o eu, como te podem afligir as paixões?" Estes ditos acertam bem no alvo.

Olhar para a juventude a partir da perspetiva da velhice pode dissolver a ambição e a contenda. Olhar para o sucesso a partir da perspetiva da ruína pode parar os pensamentos de glamour.

Os sentimentos humanos e as condições sociais são muito volúveis e não devem ser levados demasiado a sério. Um filósofo disse: "Aquele a quem chamavas o teu eu antes já é agora outro. Pergunto-me a quem pertencerá o eu de hoje mais tarde?" Se as pessoas fizerem esta observação de tempos a tempos, poderão desobstruir o coração.

Abrir um olhar frio no meio da atividade intensa poupa-te tanto pensamento amargo. Manter uma atitude entusiástica em tempos difíceis dá-te tanto verdadeiro prazer.

Quando há um estado agradável, há um estado desagradável em contraste. Quando há uma boa situação, há uma má situação para a substituir. Só uma vida comum e simples é um ninho confortável.

Se sabes que tudo o que é feito inevitavelmente se deteriora, não precisas procurar demasiado a realização. Se sabes que todos os seres vivos inevitavelmente morrem, não precisas trabalhar demasiado nos saberes de saúde.

Um santo antigo disse: "À medida que as sombras do bambu varrem as escadas, não se levanta pó; à medida que o luar penetra o lago, não se forma ondulação na água." Um confucionista disse: "Por mais rápido que corra o rio, o seu redor está sempre calmo; embora as flores caiam repetidamente, o estado de espírito é naturalmente relaxado." Se as pessoas conseguirem manter estas atitudes para lidar com os acontecimentos e interagir com os outros, quão livres estarão em corpo e mente!

A rima dos pinheiros na floresta, o murmúrio de uma nascente nas rochas — ouve-os em quietude e conhecerás a música natural do céu e da terra. O brilho da névoa nos prados, os reflexos das nuvens no rio — contempla-os calmamente e verás a mais alta arte do universo.

Mesmo que as pessoas vejam terras devastadas após a guerra, continuam a orgulhar-se das suas armas. Mesmo que as pessoas estejam destinadas a ser comidas pelos animais dos cemitérios, continuam a agarrar-se aos bens materiais. Há um ditado que diz: "É mais fácil domar feras selvagens do que conquistar a mente humana; é mais fácil encher um desfiladeiro do que satisfazer a mente humana."

Quando não há vento nem ondas na tua mente, então onde quer que estejas tudo são montanhas verdes e árvores. Quando há desenvolvimento evolutivo na tua natureza, então por toda a parte vês peixes a saltar e aves a voar.

Tal como os peixes, ao nadarem na água, esquecem-se da água; tal como as aves, ao voarem na brisa, não têm consciência da brisa. Percebe isto, e poderás transcender o peso das coisas e desfrutar do potencial natural.

As raposas dormem em degraus partidos, os coelhos correm sobre terraços cobertos de ervas daninhas — todos eles antigos locais de canto e dança. O orvalho jaz frio sobre flores amarelas, a névoa serpenteia por entre ervas murchas — todos eles velhos campos de batalha de guerras passadas. Onde há alguma constância no florescimento e no declínio? Onde estão os fortes e os fracos? Refletir sobre isto arrefece a mente das pessoas.

Imperturbável pelo favor ou pela desgraça, ao lazer observo as flores do jardim desabrocharem e depois caírem. Sem intenção de partir ou ficar, sigo distraidamente o recuar e o espalhar das nuvens.

Num céu limpo com uma lua brilhante, que paraíso não pode ser percorrido em voo? No entanto, as traças atiram-se à luz noturna das lâmpadas. Onde há nascentes puras e erva verde, que criatura não pode comer e beber? No entanto, as corujas preferem ratos podres. Quantos no mundo não agem como traças ou corujas?

Só aqueles que pensam em abandonar uma jangada assim que nela sobem são verdadeiros viajantes desapegados. Aqueles que montam um burro e depois vão à procura de um burro acabam por ser instrutores de meditação não esclarecidos.

Os poderosos e proeminentes voam como dragões, os heroicos e valentes combatem como tigres — mas, se os observares com olhos frios, são como formigas reunidas sobre carne rançosa, como moscas a enxamear sobre sangue. Juízos de certo e errado surgem como vespas, ganhos e perdas eriçam-se como espinhos de porco-espinho — mas, se os encontrares com sentimentos frios, é como uma forja a derreter metal, como água quente a dissolver neve.

Quando estás acorrentado a desejos materiais, sentes que a tua vida é lamentável; mas, quando te imerges na realidade essencial, sentes que a tua vida é agradável. Quando sabes que a vida é lamentável, os sentidos materiais tornam-se imediatamente transparentes; quando sabes que a vida é agradável, o reino dos sábios surge por si mesmo.

Quando já não há desejos materiais no teu coração, eles são como neve derretida nas chamas de uma fornalha, como gelo a derreter ao sol.

Quando há diante dos teus olhos uma única clareza aberta e espontânea, então vês que a lua está no céu azul e o seu reflexo está nas ondas.

O que foi mantido reprimido por muito tempo, quando voa, certamente sobe às alturas. O que floresceu primeiro será o primeiro a murchar. Se

souberes isto, poderás evitar o desgaste ao longo do caminho e dissolver pensamentos de pressa impulsiva.

Quando as árvores de folha caduca ficam nuas, percebes a glória vã das flores e folhas; quando as pessoas são encerradas nos caixões, percebes que filhos e riqueza de nada valem.

O verdadeiro vazio não é vazio; agarrar-se a aparências não é realidade, mas também não o é negá-las. Como transmitiu Buda isto? "Estar no mundo e, ainda assim, para além do mundo."

Perseguir desejos é doloroso, mas parar totalmente o desejo também o é. Cabe-nos cultivar-nos com habilidade.

Uma pessoa justa cederá um estado inteiro, uma pessoa gananciosa lutará por uma moeda. As suas personalidades são imensamente diferentes, mas o apego às honras não é diferente do apego ao ganho.

Um imperador governa um país, um mendigo clama por uma refeição.

As suas posições são imensamente diferentes, mas como diferem o pensamento febril e a fala febril?

Quando já saboreaste plenamente os sabores do mundo e os conheces intimamente, então, aconteça o que acontecer, não te preocupas excessivamente. Quando compreendes completamente os sentimentos humanos, então, qualquer que seja o nome que te deem, apenas acenas com a cabeça.

Hoje, as pessoas concentram-se em tentar não ter pensamentos, mas descobrem que, no fim, não conseguem aniquilá-los. Basta não te deteres no pensamento anterior, nem saudares o seguinte; se conseguires usar apenas a adaptação presente às circunstâncias para romper, entrarás naturalmente no nada de forma gradual. Tudo o que

surgir espontaneamente na tua mente é bom. Quando as coisas fluem naturalmente, só então vês o seu verdadeiro potencial.

Se acrescentares qualquer ajuste ou arranjo, perde-se a graça. Um dos poetas imortais disse: "A mente está confortável sempre que livre de preocupações; a brisa é límpida quando sopra em harmonia com a natureza."

Quando a tua natureza essencial é totalmente pura, até comer com fome e beber com sede fortalecem e ajudam o corpo e a mente.

Quando a tua mente está afundada em confusão, mesmo que fales de meditação e recites versos, tudo não passa de ginástica mental. Há um estado real na mente humana que é naturalmente calmo e agradável mesmo sem música, naturalmente claro e fragrante mesmo sem incenso ou chá. Podes nadar nele apenas quando a mente está limpa e os objetos estão vazios, quando as preocupações são esquecidas e o corpo está à vontade.

O ouro vem do minério, o jade vem da pedra. Sem ilusão, não haveria como procurar a realidade. O Caminho encontra-se no vinho, os imortais encontram-se entre as flores. Mesmo refinado, não se pode abandonar o mundo comum.

Os inúmeros seres do céu e da terra, os inúmeros sentimentos das relações humanas, os inúmeros assuntos do mundo social: quando os olhas com o olho comum, são todos diferentes; mas, quando os olhas com o olho do Caminho, todos são normais. Para quê discriminar? Que proveito há em agarrar e rejeitar?

Quando o espírito está em êxtase, encontra-se a energia suavizante do céu e da terra até em circunstâncias humildes. Quando saboreias as coisas plenamente, depois de uma refeição simples compreendes a realidade da simplicidade na vida humana.

Estar preso ou livre está todo na tua própria mente. Quando a mente é perfeitamente compreendida, até o mundo profano é uma terra pura tal como é. Caso contrário, mesmo que adotes a cultura clássica e tenhas passatempos elegantes, as perturbações continuam lá. Diz-se: "Se podes parar, os reinos dos sentidos tornam-se o reino da realidade.

Se não compreendes, és um mundano, mesmo que sejas monge." Quão verdadeiro!

Quando ouves subitamente um pássaro a trinar no meio do silêncio absoluto, desperta tantos sentimentos misteriosos. Quando vês subitamente um ramo solitário com uma flor depois de todas as plantas terem murchado, desperta um potencial de vida ilimitado. Assim, vê-se que o céu da natureza nunca murcha para sempre, e que o espírito do potencial é melhor despertado.

Um poeta disse: "É melhor deixar corpo e mente livres, confiando-os tacitamente à Criação." Outro disse: "É melhor recolher corpo e mente, estabilizá-los e devolvê-los ao equilíbrio tranquilo." Ora, "deixar livres" pode descambar em selvajaria, enquanto "recolher" pode resvalar para o quietismo. Só aqueles que controlam corpo e mente com habilidade e que podem exercer o domínio deliberadamente podem recolher e libertar autonomamente.

Numa noite de inverno, quando a terra está coberta de neve e a lua no céu, o teu estado de espírito clarifica-se de forma simples e espontânea.

Quando sentes a energia suave da brisa primaveril, o teu estado psicológico harmoniza-se naturalmente. A Criação e a mente humana fundem-se intimamente sem separação.

Aqueles que transformam as coisas por si mesmos não se alegram com o ganho nem se entristecem com a perda; todo o mundo é o espaço que percorrem. Aqueles que são usados pelas coisas detestam quando

os acontecimentos lhes correm mal e adoram quando lhes correm bem — a mais pequena coisa pode criar amarras.

Quando a razão está calma, as coisas estão calmas; assim, evitar as coisas para se apegar à razão é como tentar livrar-se da sombra mas manter a forma. Quando a mente está vazia, os objetos estão vazios; assim, afastar-se dos objetos para manter a mente é como espantar insetos enquanto se amontoa carne crua.

Tenta pensar no que eras antes de nasceres e também no que serás depois de morreres. Então, miríades de pensamentos arrefecem, deixando toda a tua essência calma; assim, és espontaneamente capaz de transcender as coisas e viver num estado anterior à formalização.

Se valorizas a força apenas depois de teres adoecido, ou a paz apenas depois de teres vivido a agitação, isso não é ter discernimento rápido.

Se, ao encontrares a boa sorte, percebes logo que pode ser base de calamidade, ou se, no teu apego à vida, percebes de antemão que é causa de morte, isso parece ser uma visão elevada.

Os atores maquilham-se e representam beleza e fealdade; mas, quando a peça termina, onde estão a beleza e a fealdade? Os jogadores de xadrez competem pela precedência e tentam superar-se nas jogadas; mas, quando o jogo acaba e as peças são arrumadas, onde está então o confronto?

Quando a mente está sem mente, o que há para contemplar? Quando os budistas falam de contemplar a mente, aumentam os seus obstáculos. As coisas são originalmente uma só; para que serve a sua igualação? Quando os taoistas falam em igualar as coisas, eles próprios dividem a sua unidade.

Enquanto o teu autodomínio for incerto, é melhor manteres-te afastado do mundo mundano, fazendo com que a mente não veja nada de

desejável e assim não se perturbe, clarificando assim o teu estado de tranquilidade. Uma vez firme a tua disciplina, deves envolver-te de novo no mundo mundano, fazendo com que a mente não se perturbe mesmo ao ver coisas desejáveis, cultivando assim a tua capacidade ampla e equilibrada.

Aqueles que gostam da tranquilidade e detestam o clamor tendem a evitar as pessoas para procurar sossego. Não sabem que, quando se deseja que não haja ninguém por perto, isso é egoísmo; e quando a mente se apega à quietude, isso é a raiz da perturbação. Como poderão alcançar o estado em que o outro e o eu são vistos como um, onde perturbação e quietude são ambas esquecidas?

Quando estou bem-disposto e caminho descalço na erva perfumada, às vezes as aves selvagens esquecem o seu receio e acompanham-me. Quando a paisagem se adequa ao meu espírito e abro o colarinho, sentando-me imóvel sob as flores que caem, nuvens brancas reúnem-se lentamente sem dizer palavra.

Os reinos de fortuna e calamidade na vida humana são todos feitos de pensamentos e imaginação. Por isso os budistas dizem que a chama do desejo de ganho é em si um fosso de fogo, enquanto o afogamento no amor ganancioso é em si um mar amargo. No momento em que os pensamentos são puros, chamas ferozes tornam-se um lago; no momento em que te apercebes, o barco já chegou à outra margem. Se os teus pensamentos variarem minimamente, o teu mundo mudará de imediato; por isso, não devemos ser cuidadosos?

Uma corda a friccionar pode cortar madeira, água a pingar pode perfurar pedra; quem estuda o Caminho deve procurá-lo com esforço redobrado. Onde a água chega, forma-se um canal; quando o melão amadurece, o pedúnculo cai; os que alcançam o Caminho confiam tudo à ação da natureza.

Quando as maquinações cessam, a lua está lá e a brisa chega; assim, não

é preciso ver o mundo como um oceano de miséria. Quando a mente está afastada, não há poeira nem rastos da corrida dos ratos; então, para quê o vício das montanhas?

Assim que as plantas e árvores murcham, mostram rebentos nas raízes.

Embora a ordem das estações traga frio intenso, acaba por trazer de volta a energia soalheira. No meio da purga e da morte, o sentido de renovação contínua da vida está sempre no comando. Assim se vê o coração do céu e da terra.

Quando contemplas as cores das montanhas depois da chuva, a paisagem parece fresca e bela.

Quando ouves o som de um sino numa noite calma, o tom é sublimemente claro.

Subir a uma alta montanha alarga o coração das pessoas; olhar para um riacho torna a mente das pessoas distante. Ler livros numa noite de chuva ou neve clareia o espírito; descansar e cantarolar no topo de uma colina eleva os sentimentos.

Sem o vento e a lua, flores e salgueiros, não haveria Criação; sem desejos e gostos sensuais, não haveria substância da mente. Enquanto fores tu a operar as coisas e não deixares que elas te usem, gostos e desejos são todos mecanismos celestiais, sentidos e sentimentos são o próprio reino do princípio.

Quando te entendes a ti mesmo como indivíduo, só então podes confiar todas as coisas a todas as coisas. Quando devolves o mundo ao mundo, só então podes transcender o mundano estando no mundano.

Se a vida de uma pessoa é demasiado ociosa, pensamentos supérfluos surgem insidiosamente; mas, se estiver demasiado ocupada, a essência verdadeira não aparece. Por isso, os esclarecidos não devem deixar de

abraçar as preocupações do corpo e da mente, mas também não devem deixar de se imergir em prazeres estéticos.

A mente humana perde muitas vezes a realidade através do movimento. Se te sentares num estado de serena clareza sem nascer um único pensamento, então, à medida que as nuvens surgem, vais calmamente ao longe com elas; à medida que as gotas de chuva caem, partilhas friamente da sua pureza. Ao ouvires o canto das aves, sentes com alegria a comunicação; ao caírem as flores, tens uma compreensão profunda de ti mesmo. Onde não está o reino da realidade, o que não é o funcionamento da realidade?

Quando nasce uma criança, a mãe fica em perigo; quando o dinheiro se acumula, os ladrões espreitam: que alegria não é também uma preocupação? Quando és pobre, estás disposto a poupar; se estás doente, estás disposto a cuidar do corpo: que preocupação não é também uma alegria? Por isso, quem alcança deve ver altos e baixos como um só, e deixar que tanto a alegria como a tristeza sejam esquecidas.

Quando o ouvido é como um vale, por onde passam redemoinhos lançando ecos, deixando-os passar e não os retendo, então "certo" e "errado" desaparecem. Quando a mente é como um lago que reflete a lua, aberta e sem apego às formas nele refletidas, então as coisas e o eu são ambos esquecidos.

Quando os mundanos se enredam e se prendem no prestígio e no lucro, tendem a chamar ao mundo material um mar de miséria. Não se apercebem do branco das nuvens ou do verde das montanhas, do fluxo do rio ou da disposição das rochas, da resposta dos vales ao canto dos lenhadores. O mundo não é material, o mar da vida não é miséria — são eles que tornam as suas próprias mentes materialistas e miseráveis.

As flores devem ser vistas quando meio abertas, o vinho deve ser bebido apenas até uma intoxicação subtil; há nisso grande prazer. Se

vires flores totalmente abertas e beberes até à embriaguez, torna-se uma má experiência. Os que vivem plenamente devem refletir sobre isto.

Os vegetais silvestres não são regados por ninguém, os animais selvagens não são criados por ninguém; o seu sabor é puro e claro. Se conseguirmos evitar ser manchados pelas coisas do mundo, não será o nosso aroma vastamente diferente?

Se vais cultivar flores, criar bambu, apreciar aves e observar peixes, precisas de algum autodomínio. Se apenas passas o tempo como turista ou esteta, isto é o que os confucionistas chamam superficialidade e os budistas chamam abertura insensível. Que sentido refinado há nisso?

As pessoas instruídas que vivem nas montanhas e florestas são pobres devido aos seus elevados padrões éticos, mas os prazeres da liberdade são abundantes em si mesmos. Os agricultores dos campos levam vidas rústicas e simples, mas toda a sua realidade natural está presente. Se corres o risco de te perderes entre mercadores nas cidades, é melhor caíres e morreres numa vala ou ravina com o espírito e o caráter ainda limpos.

A fortuna que não mereces e os ganhos obtidos sem razão são ou o anzol e a isca da Criação ou armadilhas do mundo humano. Se a tua perceção não estiver altamente desenvolvida aqui, raramente evitarás cair nos seus ardis.

A vida humana é como uma marioneta. Mantém a raiz e o caule na mão, para que nenhum fio se emaranhe, e poderás enrolar e desenrolar livremente, sendo a ação e a resposta tuas, sem o menor controlo por parte de outra pessoa. Assim, transcendes esta peça.

Quando algo acontece, algum dano é feito. É por isso que todos consideram normalmente uma sorte quando a vida decorre sem incidentes. Li um poema de alguém do passado que dizia: “Exorto-te a

não falar dos assuntos de privilégios como senhor; pelo sucesso de um só general, dez mil esqueletos secam ao sol." E ainda: "Se tudo estivesse sempre em paz, as espadas poderiam enferrujar nas bainhas durante mil anos." Embora tivesse um coração heroico e um espírito ardente, sem me aperceber tornaram-se gelo e granizo.

Mulheres promíscuas podem tornar-se freiras para fingir reforma, enquanto homens obsessivos podem entrar na religião devido a algum estímulo ou excitação. É por isso que as "escolas de pura clareza" são sempre viveiros de pessoas promíscuas e perversas.

As pessoas num barco em águas agitadas não sabem ter medo, enquanto os observadores ficam gelados de terror; as pessoas num grupo insultadas por um louco não sabem ficar alarmadas, enquanto os que olham mordem a língua. Por isso, os esclarecidos podem estar fisicamente no mundo, mas as suas mentes devem transcender o mundo.

A vida humana torna-se mais livre pela minimização. Por exemplo, se festejares menos, evitas tanto mais frenesim; se falares menos, evitas tanto mais ressentimento. Se pensares menos, o teu espírito vital não se desgasta; se fores menos esperto, a tua integridade pode ser preservada. Os que procuram não diminuir o seu dia a dia, mas aumentá-lo, estão na verdade a acorrentar as suas vidas.

O frio e o calor do clima são fáceis de evitar, comparados com a dificuldade de eliminar as febres e arrepios da sociedade humana. Mas as febres e arrepios da sociedade humana são fáceis de eliminar, comparados com a dificuldade de remover o gelo e as brasas da própria mente. Se conseguires livrar-te do gelo e das brasas dentro de ti, todo o teu corpo ficará cheio de energia harmoniosa e a brisa da primavera estará naturalmente onde quer que estejas.

O ensinamento budista de adaptação às circunstâncias e o ensinamento confucionista de vida simples são jangadas para atravessar o oceano.

Isto porque os caminhos do mundo são incertos, e um único pensamento de procurar ter tudo conduz a miríades de complicações. Se te sentires confortável onde quer que estejas, poderás ir a qualquer lugar.